食改さんのおすすめレシピ

豆腐の香味サラダ

材料（4人分）

- もめん豆腐　400ｇ
- トマト　120ｇ
- きゅうり　80ｇ
- 青じそ　４枚
- しょうが　20ｇ
- みょうが　20ｇ

（ドレッシング）

A
- だし　大さじ１と1/3
- しょうゆ　大さじ１と1/3
- 酢　大さじ１と1/3
- オリーブ油（エキストラバージン）　小さじ２

作り方

①豆腐は、さっと茹でて冷水に取り、水気を切って冷蔵庫で冷やしておく。
②トマトは熱湯に通して水にとり、皮をむいて1㎝角に切る。きゅうりも1㎝角に切る。
③青じそとしょうがはせん切り、みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
④豆腐を1.5㎝角に切り、器に盛る。
⑤上に②をのせ、③を散らす。
⑥混ぜ合わせたＡをかける。

- 香味野菜たっぷりの減塩サラダ。
- 酢の酸味の効いたドレッシングでさっぱりと食べやすいメニューです。

栄養価（1人分）

エネルギー：	115kcal
たんぱく質：	8.0g
脂質：	7.0g
食塩相当量：	0.9g